Автор: admin
02.06.2011 18:35 - Обновлено 30.10.2014 05:15

Какая разница между медитацией, аутогенной тренировкой, самогипнозом и гипнозом?

Нам часто в журналах рекомендуют заняться то медитацией, то аутогенной тренировкой, то самогипнозом. Но не все видят разницу между ними и часто путают их. Какая же между ними разница?
Сначала рассмотрим по отдельности медитацию, аутогенную тренировку и самогипноз.

Медитация.
Когда мы слышим это слово, часто возникает ассоциация с Китаем, буддистами и монахами. С латинского медитация переводится как размышление. Это состояние, в котором достигается высшая степень концентрации внимания на определенном предмете или наоборот, полное рассредоточения внимания. Например, если вы сконцентрируете свое внимание, как минимум, на три минуты на карандаше, смотря только на него и ни о чем не думая, вы отключитесь от внешнего мира. Чтобы рассредоточить свое внимание, в методиках медитации рекомендуют просто якобы со стороны наблюдать за своими мыслями, не включаясь в их обдумывание. В результате сосредоточения или рассредоточения своего внимания наступает остановка процессов восприятия и мышления, происходит изоляция от внешнего мира. Таким образом, вы восстанавливаете свои силы.

Аутогенная тренировка.
Аутогенная тренировка стала широко применяться не так давно. Аутогенная тренировка – сознательное воздействие на эмоции и другие психофизиологические процессы. Другими словами, мы можем сознательно воздействовать на подсознательное. В свое время широкой известностью пользовалась методика французского аптекаря Куэ. Он говорил больным, что они станут здоровыми, если несколько раз в день, сидя или лежа в удобной позе, будут мысленно или шепотом 30 раз подряд повторять соответствующую формулировку самовнушения. Например, мы произносим такие фразы-утверждения, как «Я спокоен», «Я чувствую спокойствие», когда хотим избавиться от тревоги и злости.

Самогипноз или аутогипноз.
Медитация, аутогенные тренировки не имеют существенных различий с самогипнозом и гипнозом.
Самогипноз более интенсивно влияет на человека по сравнению с медитацией и аутогенной тренировкой. А все из-за того, что мы используем образы. С помощью самогипноза можно формировать личные внутренние стремления, потребности, и прочно их фиксировать, тем самым, влияя на поступки.

Подготовка к использованию самогипноза предполагает постановку четкой цели добиться результатов. Затем следует своеобразная внутренняя беседа с собой о результатах, которые будут достигнуты и о преимуществах, которые будут в итоге получены. Затем вы представляете собственный образ, наделенный желаемыми качествами. Представляете ярко, выразительно, в действии и в деталях. Также представляете как можно больше типичных ситуаций, в которых вы можете проявить свои новые качества. Это уже и есть сам процесс самогипноза. После выхода из гипноза, закрепляете результат реальными действиями. Конечно же все происходит в спокойной обстановке и в расслабленном состоянии.

Когда мы занимаемся медитацией, самогипнозом или аутогенной тренировкой, мы расслабляем мышцы и отключаемся от внешнего мира. А отличие медитации от аутогенной тренировки заключается в том, что при аутогенной тренировке мы произносим фразы-утверждения. А при самогипнозе, мы кроме слов используем еще и яркие образы.

Медитацией мы часто пользуемся для того, чтобы эмоционально отдохнуть от бешеного ритма жизни, отключиться от всего происходящего, как бы сделать перезагрузку и вперед, дальше за подвигами.
С помощью аутогенной тренировки мы влияем на наши эмоции, а также ощущения тела. Мы можем снять мышечное напряжение, боль, негативные эмоции. А самогипноз мы можем использовать как для мышечного расслабления, так и для формирования у себя желаемых черт характера и желаемого поведения.
Как видим, самогипноз – самое мощное оружие, потому что он способен менять даже поведение.

Учитесь расслабляться и пользуйтесь этим арсеналом!

Автор - **Нина Грищук**

Источник